



保健食品讓人不健康？ 授權效應惹的禍

■ 江欣怡

人想健康，就要透過規律的運動和良好的飲食習慣。但對多數人來說，這兩項習慣卻難以維持，保健食品於是成為許多人心中的替代首選。不過，中山大學教育研究所邱文彬教授發現，人們一旦服用膳食補給品（俗稱保健食品），往往以為已經儲存了健康信用，進而疏忽健康管理，甚至從事有健康風險的行為，離健康反而更遠了。

膳食補給品目前在美國、歐陸和台灣都相當盛行，民眾花在這方面的金額逐年提高。數據顯示，美國人每年花在保健食品上的金額早已破新台幣千億元，小小的台灣每年花在保健食品上的費用更突破新台幣 800 億元。

邱教授第 1 次看到這個數字非常驚訝，的確，台灣充斥著各種保健產品，但民眾的健康卻沒有因而提升，於是邱教授開始對服用保健食品者的心理產生好奇。

他觀察到，周遭的人常常以「早上吃過維他命」為藉口，外食時便放任自己選擇較差的食物；而抽菸的人在服用一般人認為可以排毒的維他命 C 之後，不僅沒有戒菸的想法，反而愈抽愈凶。這促使他著手研究，

想了解一般人在做對健康有益的事情後，是否會授權自己去做危害健康的事。

於是他進行了兩個實驗，先把受測者分為實驗組和對照組，讓他們以為吃的是保健食品或大餐，之後再讓受測者閱讀鼓吹走路的文章，再請他們步行到另一棟大樓，藉此觀察他們是否會選擇多走路。結果發現，人們在服用保健食品後，會產生獲得健康的認知，因此，飲食上選擇吃大餐多於有機食品；或服用健康食品後，即使看到鼓吹多走路有益健康的文章，也不會選擇多走路，而這正是一般人心理上會有的授權效應。

邱教授解釋，一般人多會趨樂避苦。例如，要健康就要運動的觀念大家都有，但運動要有場地，要有朋友作伴，還要有體力，都是成本很高的事，因此更容易懈怠。一般人也常會產生「做好事之後，再做一些不好的事，也不會怎樣」的心理，而這種授權心理其實更容易產生惡性循環。例如，許多人以為吃完大餐後喝點油切飲料或酵素，就能中和吃大餐的壞處，殊不知愈是這樣想，就愈容易再吃大餐，甚至拒絕運動，最終對健康產生真正的危害。



邱教授建議民眾不要讓保健食品成為健康的藉口或安慰劑，更不要讓保健食品成為濫用健康或補償健康的方法。（圖片來源：種子發）

因此，邱教授特別強調，當人在對健康做了努力之後，千萬不要產生錯覺，以為自己離目標更接近了。一旦有這樣的錯覺，往往就會做出更多不利健康的事。他也建議，不要讓保健食品成為健康的藉口或安慰劑，更不要讓保健食品成為濫用健康或補償健康的方法。

邱教授關於綜合維他命與健康行為的研究，是第 1 篇完全由國內學者完成而刊登在著名期刊《心理科學》（*Psychological Science*）上的研究。另一篇有關維他命 C 與吸菸授權效應的研究，則刊登在物質濫用排名第 1 的期刊《成癮》（*Addiction*）上，且是該期刊年度下載最多次的文章。兩篇研究都獲得全球各媒體的關注與專欄報導，而美國食品藥物管理局（FDA）一位研究主管甚至以電子郵件向邱教授表達，未來可能考慮要求膳食補給品的包裝或販售地點應明示有關「心理授權效應」的警語或提醒。

所以說，一般人往往有「目標衝突」的傾向，而人的心態往往就是在一邊做好的努力後，也會在另一邊放任自己，像很多人的減肥經驗常常是愈減愈肥。邱教授的研究揭露了一般人面對保健食品的僥倖心理狀態。

江欣怡
本刊特約文字編輯
